



# にしかん

第316号

令和2年(2020年)

6月7日

毎月第1・3日曜日発行

【編集・発行】新潟市西蒲区役所 地域総務課  
〒953-8666  
新潟市西蒲区巻甲2690番地1  
電話 0256-73-1000(代表)  
FAX 0256-72-6022

西蒲区ホームページ  
<http://www.city.niigata.lg.jp/nishikan/>

● 西蒲区データ 人口 56,174人 (-73) 世帯数 20,622世帯 (+18) 男 27,214人 (-27) 女 28,960人 (-46)

※4月末現在の住民基本台帳。カッコは前月末比



## 応急手当を身につけましょう

西蒲消防署地域防災課 (☎0256-72-3309)

### ● 応急手当講習会のご案内

西蒲消防署では、心肺蘇生法(胸骨圧迫や人工呼吸)やAED(自動体外式除細動器)の使用法を学ぶ応急手当講習会を開催しています。

大切な家族や地域の皆さんの尊い命を守るために、応急手当の知識・技術を身につけてみませんか。

| 種類      | 内容                             | 講習時間 |
|---------|--------------------------------|------|
| 救命入門コース | 成人に対する胸骨圧迫とAEDの使用法             | 90分  |
| 普通救命講習I | 成人に対する心肺蘇生とAEDの使用法、異物除去法、止血法など | 180分 |
| 普通救命講習Ⅲ | 乳児に対する心肺蘇生とAEDの使用法、異物除去法、止血法など | 180分 |

回【定期開催】 毎月1回 第2水曜もしくは第3水曜に開催  
【随時開催】 団体が希望する水曜 午前9時～午後5時までの間

場 西蒲消防署

※概ね10人以上の団体の場合、希望する会場へ職員を派遣することも可能です

人 市内に居住または勤務する概ね10歳以上の人

用【定期開催】 市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ

【随時開催】 開催希望日の2週間前までに西蒲消防署(☎0256-72-3309)へ

- 救命入門コース参加者には「参加証」、普通救命講習修了者には「修了証」を交付します。
- 当日欠席する場合は、西蒲消防署へ直接連絡してください。
- 実技中心の講習会となります。動きやすい服装で参加してください。
- ※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、講習会を中止する場合があります

### ● 救命の連鎖(救命のリレー)をつなげましょう

傷病者の命を救い、社会復帰に導くために必要となる一連の行いを「救命の連鎖」といいます。

4つの輪を途切れることなくリレーさせることが救命効果を高めます。救命リレーの第一走者は、その場に居合わせたあなたです。まずは119番通報を行い、救命のリレーをスタートさせてください。



心停止の予防 早期認識と通報 一次救命処置 二次救命処置と集中治療



大切な人の命を救うために!



## 虫歯と虫歯予防について

西蒲健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8372)

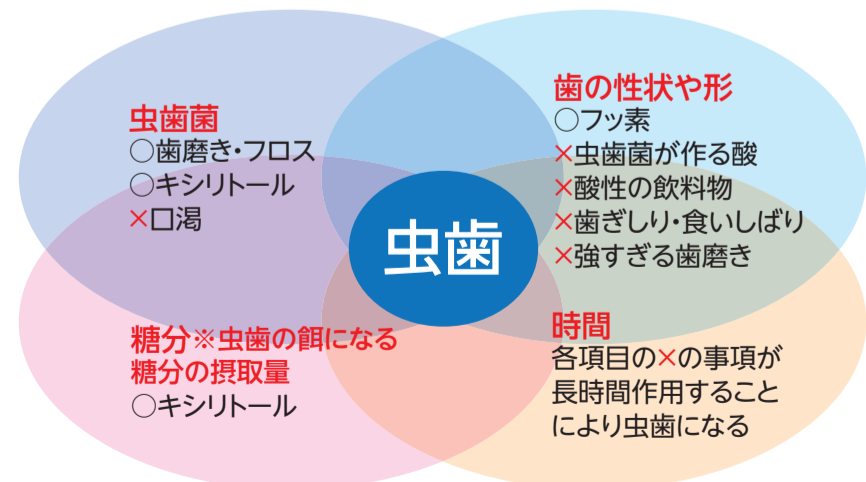
6月4日から10日は歯と口の健康週間です。歯や口の健康を見直しましょう。虫歯と虫歯予防について、山添歯科医院・山添矯正歯科の山添清文先生に話を伺いました。

### ◆ 虫歯になるということ

一般的に、歯の表面が細菌(虫歯菌の作用)により破壊された状態を虫歯といいます。虫歯菌が口の中にいるからといって、すぐに虫歯になるわけではありません。また、歯を失う原因には、虫歯や歯周病をはじめさまざまな要因があります。

### ◆ 虫歯になる条件

虫歯になる条件は一つではありません。その人の歯や唾液の性質、虫歯菌の存在、歯の栄養になる糖分、そして時間の作用が重なって虫歯になります。



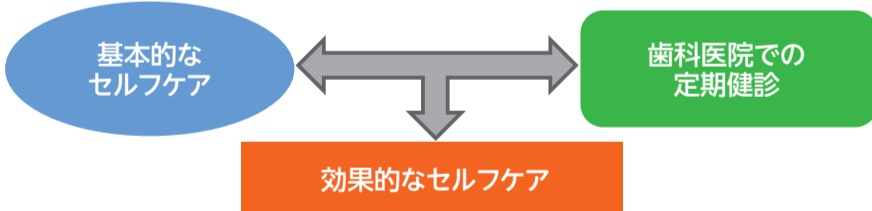
※○は有利、×は不利に作用する事項

虫歯菌はウイルスではありませんが、ウイルス対策と同じように、条件が重ならないように注意しなければいけません。



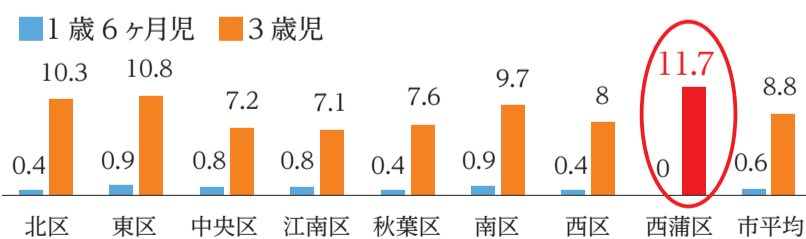
### ◆ 予防はセルフケアと定期健診で!

口の健康を維持し続けるためには、予防が重要です。歯磨きなどのセルフケアが基本ですが、その日の体調や薬服などによって唾液の性質は変化します。食習慣や歯ぎしり、自然な歯の摩耗などで加齢とともに歯の性状も劣化していくため、効果的なセルフケアを実践するためには、定期的な歯科検診が重要です。不具合が出る前に受診するようにしましょう。



### ◆ 西蒲区の乳幼児の虫歯罹患率(平成30年度乳幼児歯科健診データより)

H30年度 市内幼児のむし歯罹患率



西蒲区は3歳の虫歯罹患率が市内でワースト1位になっています。子どもが上手に歯磨きできるのは10歳以降。それまでは夜の仕上げ磨きをしてあげましょう。

### ◆ 目指そう!8020(ハチ・マル・ニ・マル)

～生涯 自分の歯で食べる楽しみを味わえるように～

一生おいしく食べるには約20本の歯が必要と言われています。現在「8020運動」の達成者、すなわち80歳で20本以上の歯が残っている人の割合は50%を超えています。人生100年時代と言われる今では、より一層口の健康維持が重要です。